

12月給食献立表

上段は1~2歳・下段は3~6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・わかめスープ 鶏の朝鮮焼き・三色ナムル オレンジ	麦茶 きなこおにぎり 3~5歳：食べるにぼし	牛乳 鶏肉 刻みのみ わかめ きな粉 にぼし	米 砂糖 ごま油 ごま もち米	にんにく にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ オレンジ	410 496	18.4 25.9	9.2 8.8
2 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・はくさいのみそ汁 魚の竜田揚げ・かぼちゃサラダ いちごゼリー	牛乳 ころろスイーツポテト 3~5歳：チーズ	牛乳 すけとうだら 厚揚げ みそ 乳飲料 チーズ	米 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ ゼリー さつまいも 砂糖 バター	バナナ しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	558 655	17.7 20.2	21.2 24.9
3 (水)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・ホイコーロー はくさいののり和え フルーツポンチ	牛乳 焼きじゃが	牛乳 豚肉 みそ 刻みのみりしらす	米 砂糖 油 ゼリー じゃがいも	キャベツ ピーマン もやし にんじん たまねぎ にんにく はくさい もも いちご	459 575	15.8 19.1	14.9 17.5
4 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・野菜スープ すき焼き風煮・スイーツポテトサラダ オレンジ	牛乳 ココアふラスク	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 こんにやく 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ふ バター 純ココア グラニュー糖	はくさい だいこん にんじん もやし ねぎ グリンピース たまねぎ えのきたけ オレンジ	459 582	14.1 17.6	17.1 20.9
5 (金)	牛乳 ウエハース	ごはん・かぼちゃのみそ汁 さんまのかぼすレモン煮・野菜の五目おえ みかん	牛乳 ブロッコリーケーキ	牛乳 さんま 油揚げ みそ 乳飲料	米 砂糖 こんにやく 油 ホットケーキ粉	ほうれんそう もやし にんじん 乾しいたけ かぼちゃ たまねぎ キャベツ ねぎ みかん ブロッコリー	523 611	16.6 18.5	18.9 19.5
8 (月)	牛乳 きなこせんべい	ごはん・コーンスープ 豚肉の柳川風煮・ほうれん草とツナのごま酢おえ もも	牛乳 ミロトースト	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ツナ	米 こんにやく 油 砂糖 ごま パン バター ミロ	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう コーン もも	540 596	19.7 21.8	18.6 18.0
9 (火)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・ほうれん草スープ ヘルシーミートローフ・栄養きんぴら サイダーゼリー	牛乳 大学芋	牛乳 豚ひき肉 豆腐 おから かまぼこ ハム	米 パン粉 こんにやく 油 砂糖 ごま ゼリー さつまいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ピーマン ほうれんそう	473 597	15.2 19.2	13.6 16.0
10 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・グリーンピースのポテサラ 魚のトマト煮・ブロッコリー 豆乳プリン	牛乳 ぎょうざ皮クレープ	牛乳 白身魚 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 バター ノンエッグマヨネーズ ドレッシング プリン ぎょうざの皮	たまねぎ トマト にんにく グリンピース コーン にんじん ブロッコリー	492 572	22.5 26.0	14.5 15.6
11 (木)	牛乳 せんべい	中華丼 キャベツ入りつくね ももいちごのヨーグルト	牛乳 ゆずゼリー 3~5歳：チーズ	牛乳 豚肉 かまぼこ つくね ヨーグルト チーズ	米 油 でんぷん ゼリーの素 砂糖	たけのこ 乾しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ピーマン もも いちご オレンジ	527 646	18.0 21.6	18.9 20.6
12 (金)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・豚汁 魚の和風ムニエル・ブロッコリーのサラダ みかん	牛乳 赤りんごのケーキ	牛乳 白身魚 豚肉 みそ 乳飲料	米 小麦粉 油 ドレッシング 里芋 砂糖 水あめ ホットケーキ粉	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ みかん りんご	507 633	19.3 21.8	12.4 14.3
15 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・豆腐のみそ汁 豚肉とだいこんの旨煮・玉子焼き バナナ	牛乳 フライビーンズ 3~5歳：チーズ	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 みそ 大豆 チーズ	米 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	だいこん にんじん 乾しいたけ ごぼう ねぎ バナナ	484 627	19.1 25.6	17.0 22.2
16 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 魚のタルタルソース焼き・はくさいおひたし サイダーゼリー	牛乳 ピザ風いももち	牛乳 白身魚 卵 かまぼこ わかめ みそ チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 ゼリー じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ごまつな えのきたけ コーン	525 598	20.0 22.1	21.1 21.1
17 (水)	牛乳 ウエハース	パン・かぼちゃ豆乳スープ ミートソーススパゲッティ・ブロッコリーのおかかおえ もも	麦茶 ひじきおにぎり 3~5歳：食べるにぼし	牛乳 豚ひき肉 豆乳 かつお節 ひじき にぼし	パン スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 米 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ かぼちゃ しめじ キャベツ コーン ブロッコリー もも	504 566	17.5 23.0	13.8 13.0
18 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・はるさめスープ チキンカツ・カリプロサラダ オレンジ	牛乳 かんぱんティラミス	牛乳 鶏肉 わかめ ヨーグルト 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 油 にんじん ドレッシング はるさめ かんぱん ミロ	カリフラワー ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	534 585	23.0 23.6	18.8 18.2
19 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・コーンポタージュ もみちキ・星ポテト・温野菜サラダ オレンジ	牛乳 サンタ帽子のホットケーキ	牛乳 チキンカツ 乳飲料 生クリーム	米 ポテトじゃがいも 米粉 バター さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ホットケーキ粉 油 メープルシロップ	コーン グリンピース たまねぎ にんじん パセリ キャベツ トマト きゅうり オレンジ いちご	518 622	18.2 20.3	15.0 16.3
22 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・だいこんのみそ汁 なんきんのそぼろ煮・れんこんサラダ みかん	牛乳 にんじん蒸しパン 3~5歳：チーズ	牛乳 豚ひき肉 かまぼこ 油揚げ みそ ハム チーズ	米 油 砂糖 でんぷん ドレッシング 蒸しパン粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ ねぎ れんこん みかん にんじんジュース	457 594	12.6 16.3	11.5 14.2
23 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐のすまし汁 肉じゃが・大豆サラダ クリスマスデザート	牛乳 五平餅	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ みそ	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ドレッシング そうめん 小麦粉 ケーキ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ごまつな コーン えのきたけ	557 681	18.1 22.9	16.9 19.1
24 (水)	牛乳 ビスケット	さつまいもごはん・けんちん汁 魚の西京焼き・ごまにんじん みかん	牛乳 トナカイさん	牛乳 さけ みそ 鶏肉 油揚げ 昆布	米 さつまいも ごま 砂糖 油 里芋 ガトーショコラ ビスケット ドレッシング ごま油	にんじん だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ みかん いちご	515 590	21.5 23.5	16.1 16.5
25 (木)	牛乳 きなこせんべい	パン・コンソメスープ にんじんのキャセロール・ブロッコリーコールスローサラダ もも	牛乳 ヨーグルトムース	牛乳 卵 ベーコン ハム チーズ ヨーグルト 生クリーム	パン マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ プリン 砂糖	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ ブロッコリー もやし しめじ いちご	509 593	16.7 20.2	25.5 31.9
26 (金)	牛乳 ウエハース	カレーライス 根菜ごまヨサダ カクテルヨーグルト	麦茶 お好み焼き 3~5歳：食べるにぼし	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト 豚ひき肉 かつお節 いわし	米 じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ゼリー かんぱん 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく れんこん ごぼう だいこん ねぎ	575 677	15.9 20.4	19.2 20.9

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

年齢	今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)												
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg RE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g		
1~2	基準量	450	15.3 ~ 23.5	10.4 ~ 15.7	-	212	2.0	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給食栄養量	508	17.9	16.7	-	261	2.4	224	0.32	0.43	38	4.9	1.6
3~6	基準量	581	19.1 ~ 30.6	13.6 ~ 20.4	765	2.6	235	0.24	0.38	19	3.9	1.7	
	給食栄養量	608	21.4	18.6	933	3.0	272	0.36	0.42	49	6.4	2.1	

10日(水) バラカオ(魚のトマト煮) レフセ(クレープ) 25日(木) にんじんのキャセロール

バラカオとレフセはルウェー料理、キャセロールはフィンランド料理で12月は北欧の料理をたくさんいれてみました。北欧は12月にはクリスマスマーケットが開かれるなどクリスマスは伝統的なイベントです。またサンタさんの出身地としてもフィンランドは有名ですね。



22日(月) 冬至

1年で最も日が短いとされる日を冬至といいます。日本では昔から、冬至には風邪やウィルスから体を守る「免疫機能」を高めたり、運氣を呼び込む縁起の良い「ん」のつく野菜を食べるとよいとされています。



献立表に関する表記
内容の誤り

給食写真へ

食育活動へ